ChildFund
Because we need each other.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ

19–23

ಪಾಠ 19 : ✦ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೀಡುವುದು

: ✦ ಟೀಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಕಲಿಯುವುದು

ಪಾಠ 20 : ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಪಾಠ 21 : ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಿಕೆ

ಪಾಠ 22 : ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ

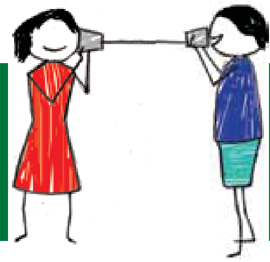
ಪಾಠ 23 : ಬೆದರಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು

ChildFund
Because we need each other.

CAPUCHIN KRISHIK SEVA KENDRA®
Vimukti, Koyyur Cross
Laila Post-574 214
Belthangady Taluk, D.K District,
Karnataka, India

Email: capchildfund@yahoo.com
Website:www.capuchinksk.org

ಪಾಠ 19



- ✦ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನೀಡುವುದು
- ✦ ಟೀಕೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಕಲಿಯುವುದು

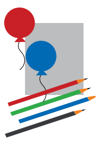
ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡುವಂತೆ ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 95 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಹಾವುಗಳು ಮತ್ತು ಏಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಣೆಗಳು.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ ನಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಸುಂದರವಾದ ಹಾಡನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ಕೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೊಗಳುವಾಗ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಅಭಿನಂದಿಸಿದಾಗ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯ ಕ್ಷಣಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೋಪ, ಹತಾಶೆ, ಅಗ್ಗದ ಭಾವನೆ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ದುಃಖದ ಕೆಟ್ಟ ಕ್ಷಣಗಳ ದಿನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದ್ದೇವೆ. ಈ ಎರಡು ವಿಪರೀತಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಲೋಲಕದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಕಲಕುತ್ತೇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾವು ಸ್ವಿಚ್ (switch)ನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆ, ಬೇರೆ ಜನರು ಸ್ವಿಚ್ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೇರೆಯವರ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ, ನಾವು ಅವನನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆಯೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಹಲವಾರು ನಮ್ಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆಯೇ ಎಂಬ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರು ಅವರು ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಹಾಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಾಠವು ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾಠವು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಇದರಿಂದ ಅವರು ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಂವಹನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪಾಠದ ಭಾಗವಾಗಿ ಆಯೋಜಕರು ಈ ಪಾಠವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

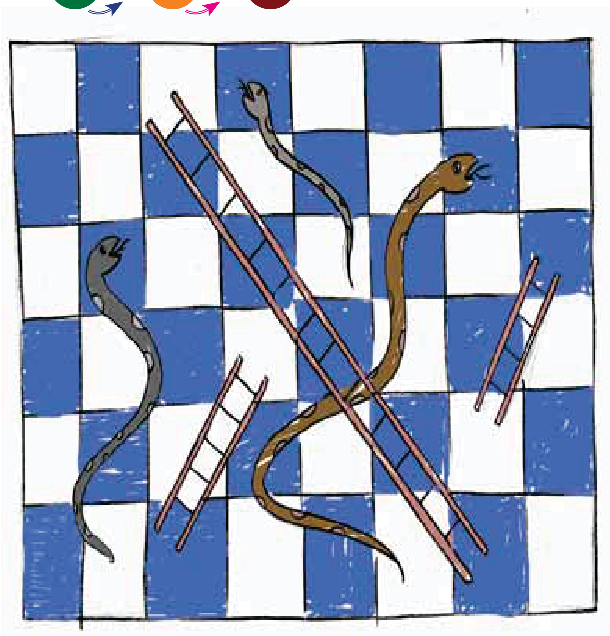
ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ✦ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ✦ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೋಪದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಜಯಿಸಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 4–5 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಹಾವು ಮತ್ತು ಏಣಿ ಆಟವನ್ನು ಆಡಲು ಹೇಳುವುದು. ನಿಯಮಗಳಲ್ಲಿನ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಏಣಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದರೆ, ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ನಡವಳಿಕೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು ಅನಂತರ ಅವರು ಏಣಿಯನ್ನು ಏರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದರೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಟೀಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ. ಆಯೋಜಕರು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ.



ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ಆಯೋಜಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು
- ಆಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?
- ನಿಮಗೆ ಆಟದ ಯಾವ ಭಾಗವು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಿರಿ ಅಥವಾ ಯಾವ ಭಾಗವು ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
- ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ ಒಂದು ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯ (ಕಾಮೆಂಟ್)ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಇತರ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ವಾಕ್ಯ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.
- ನೀವು ಹೇಳಿದ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಅಭಿನಂದನ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯವು ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆಯೇ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

- ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿದ್ದು, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಕ್ಯಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲುಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುವ ಜನರನ್ನು ನಾವು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆ ಜನರು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿರಬಹುದು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲೆ ಯಾರೋ ಆಗಿರಬಹುದು, ಅವರು ನಮಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಬಯಸದೆ ನಾವು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು ಇರಬಹುದು, ಹೀಗೆ ಸುಧಾರಿಸಿರಿ ಎಂದು ನಮಗೆ ಹೇಳುವ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳು ತಿಳಿಯದವರೆ ಇರಬಹುದು, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರದ ಅಪರಿಚಿತರೂ ಇರಬಹುದು ಅಂತವರು ಯೋಚಿಸದೆ ಟೀಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಟೀಕೆಯೂ ತಿಳಿದೋ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾವುಏಣಿ ಆಟವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು

- ಬೇರೆಯವರ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ನಾವು ಆ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಅವರ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು. ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇವೆ. ನಾವು ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಭಾವಿಸುವ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಆನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬಾರದು. (ಒಂದು ಕೊಳಕು ಕಪ್‌ನಂತೆ, ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಢಾಬಾದಲ್ಲಿ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ಆ ಚಹಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಕಪ್ ಅನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ)

- ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯವು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವವ ಅದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅರ್ಥೈಸಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಹೇಳುವವ ನಮ್ಮನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದಾನೆಯೇ? ಹೇಳುವವ ಸರಿಯಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದನೇಯೆ? ಟೀಕಾಕಾರನ ಉದ್ದೇಶವು ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಲು ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಾತ್ರವೇ? ನಾನು ಆ ಟೀಕೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನಿದೆ ಮತ್ತು ನಾನು ಆ ಟೀಕೆವಾಕ್ಯದಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುವುದೆ? ಯಾವುದೇ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವ ಮೊದಲು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಯೋಚಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ನಮಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯ ಮಟ್ಟ, ಆಶಾವಾದಿ ಮನೋಭಾವವು ಟೀಕೆಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುವು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ, ಅಗ್ಗದ ಭಾವನೆ, ನಿರಾಶಾವಾದಿ ವರ್ತನೆ, ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಯಂ ನಂಬಿಕೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುವು,
- ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಡಿದ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ, ಅವು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು.

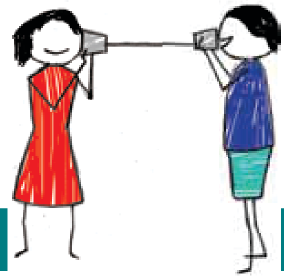
ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರೆಯಲು ತೋರಿಸಿ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಡೆದ ತರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಈ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು:

1. ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸಿದ ತರಗತಿಯು ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಯಿತೇ?

2. ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆಯುವಿರ?

3. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಟೀಕಾವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಟೀಕವಾಕ್ಯಗಳು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯೋಜಕರ ತರಗತಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವಾದಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.



ಚಟುವಟಿಕೆ 2: ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಕಾಗದದ ಚಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವುದು. ಬರೆಯಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ:

- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯು ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ನೀವು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ
- ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಣ್ಣವು ಅವಳಿಗೆ ಚೆಂದ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಇತರ ಜನರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆತ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪ್ರಶಂಸೆ ಸಿಗದಂತಹ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರಿ ಆಕೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಆಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸದೆ ಎಲ್ಲಿಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಗೌರವ ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗದಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.
- ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಅವನು/ಅವಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ವೃತ್ತಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಒಂದು ಒಂದು ಚಿಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಚಿಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ನಟಿಸಿವವರು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸದೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಲು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ನೈಜವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಗುಂಪಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸದಸ್ಯರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು, ಅಥವಾ ಹೇಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚಿಸಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಹೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಟೀಕಾವಾಕ್ಯವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಮತ್ತು ಟೀಕೆಗಿಂತ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಈಗ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ಸಂವಹನದ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುವರು ನೋಡುವುದು.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಟೀಕೆಗಳು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಟೀಕಿಸುವ ಬದಲು ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವುದು.

"ನಾನು" ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುಹುದು. "ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಇತರರ ಮುಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ" ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬದಲು "ನೀವು ಇತರರ ಮುಂದೆ ನನ್ನನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಸಂವೇದನೆ ತೋರಿಸದೆ ಇರುವಾಗ ನನಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಗೇಲಿ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ಇತರ ಜನರ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ."

ಕೇವಲ ಕೋಪ ಮತ್ತು ಅಸಮಾಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮಿಶ್ರ ಹೇಳಿಕೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ನೈಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು,

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ ಅವರು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಸ್ನೇಹಿತ, ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಒಂದು ಘಟನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂಬರುವ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು ಕೇಳುವುದು.

Case Study 1

ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ

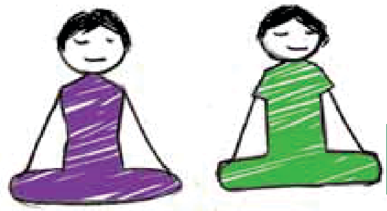
ಹರೀಶ್ 19 ವರ್ಷ, 10ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವನು ಮಾನ್‌ಪುರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಝಡೋಲ್ ಬ್ಲಾಕ್, ಉದಯಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ, ರಾಜಸ್ಥಾನ. ಅವನು ವೈದ್ಯ ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಬಡತನ ಕೊನೆಗಾಣಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವನು. ಅವನ ತಂದೆ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಿತ್ಯ ಅವನನ್ನು ಮತ್ತು ಅವನ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವರು. ಕುಟುಂಬದ ಬಹುಪಾಲು ಆದಾಯವನ್ನು ಅವರ ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಊಟ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನು ತನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವನ ತಾಯಿಗೆ ತಂದೆಯ ಹಿಂಸೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ಆತ ಏನೇ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಸಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವರು ಜಗಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

- ಹರೀಶ್ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನೀವು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಹರೀಶ್ ಅವರ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನೀವು ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನೀಡುವಂತೆಯೇ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವಿರ? ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು? ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಂವಹನವು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು?
- ಹರೀಶ್ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಇತರ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?
- ಹರೀಶ್ ತನ್ನ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬೇರೆ ಜನರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೇ?

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು: (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).



ಪಾಠ 20

ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು,
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು, ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಅವಧಿ: 120 ನಿಮಿಷಗಳು

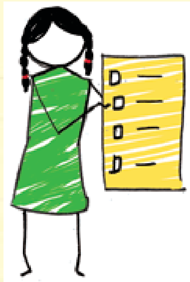
ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	35 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ಫೆವಿಕಾಲ್ ಅಥವಾ ಗಮ್, ಗುಂಪಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚಿಣಿಮಿಣಿ ಮಿನುಗುಗಳು.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ



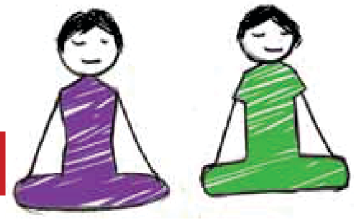
ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕರಿಂದ ತುಂಬಾ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು 5 ವರ್ಷದ ಮಗು ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಏಜೆನ್ಸಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಾವು ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬದಲಾಗಬಹುದಾದರೂ, 'ಒತ್ತಡ' ಎಂಬ ಪದವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ, ಸಂಘರ್ಷ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ 'ಒತ್ತಡ'ವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ನಾವು ಮೊದಲು ಒತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ನೀವು ಓದಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಊಹಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟಿದೆ, ನೀವು ಹಿರಿಯ ಮಗ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಓಡಾಡಬೇಕು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಾಗಿರುತ್ತದೆ? ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದಿದ್ದೀರಿ? ಎಲ್ಲವೂ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ ಹಾಗೂ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ? ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನೀವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವಿರಿ? ನೀವು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದ ಇಂತಹ ಎಲ್ಲ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು 'ಒತ್ತಡ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ

ಒತ್ತಡವು ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ ಎರಡೂ ಆಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಒತ್ತಡ ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಒತ್ತಡವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು, ಹೀಗಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವು ಕ್ರೋಡಿಕರಿಸುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇದು ಒಂದು ವಿಷವರ್ತುಲವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುರಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ

ನಮ್ಮ ಹಲವಾರು ಬೇಡಿಕೆಗಳು, ಸ್ವತಃ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದರೆ ನೀವು ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?

ಚಟುವಟಿಕೆ 1



ಒತ್ತಡದ ಅಂಶಗಳು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಗುರಿ–ಆಧಾರಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡವುದು ಮತ್ತು
- ಒತ್ತಡದ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು

METHOD ವಿಧಾನ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ಹೇಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಅಥವಾ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅವರು ಫೋನ್ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ, ಏನನ್ನೂ ಓದುವಂತಿಲ್ಲ, ಬರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ . ಆಯೋಜಕರು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಕೋಣೆಯ ಒಳಗೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆರಳು ಹಾಡಿಸುವುದು, ಅವರ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗೀಚುತ್ತಿರುವುದು, ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು.

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು, ಈ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತು, ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತೆ? ಈ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ? ಈ ರೀತಿ ಬದುಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೇಳಿರಿ

ವಿಸ್ತರಣೆ: ಚರ್ಚೆಯ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡಬೇಕೇಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಹಾಡನ್ನು ಹಾಡುತ್ತ ಗುಂಪಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಗಮಸಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬೇಡಿಕೆ ಎಷ್ಟೇ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಅವರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಒತ್ತಿತಿಳಿಸುವುದು.

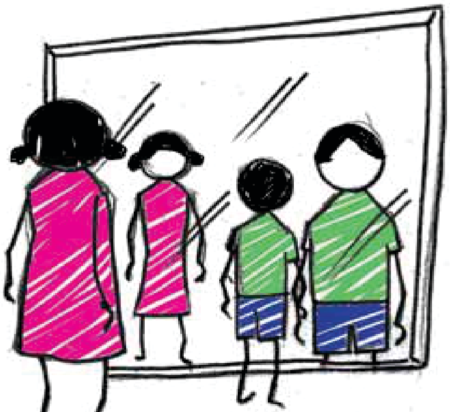
ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ ಎರಡೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿದರು ಮತ್ತು ವರ್ತಿಸಿದರು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಾರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಒತ್ತಡದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸುವುದು.

- ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ ನಾವು ಹೇಗೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವೆವು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅವರ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವರು. ಇವರು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಇಡೀ ದಿನ ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ, ನೀವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಬಯಸಿದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಿಮಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ನಿಮಗೆ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಉಳಿದಿರುವುದು ಎಂದು ಅರಿಯುವಿರಿ, ಉದಾ: ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಓದಲು ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು ನಿಮಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಳಿದಿವೆ ಮುಗಿಸಲು ಸಮಯ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ, ಇವು ಕೂಡ ಬಹಳಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ಒತ್ತಡಗಳು ಹೇಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬಂತಹ ಒತ್ತಡದ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಮಯ ವ್ಯಯಿಸುವ ಜನರು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಆಯೋಜಕರು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. ಇಂಥವರು ಯಾವುದೇ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಲು ಹಾಗೂ ಅವರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಜನರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.



- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಆಯೋಜಕರು ಬುದ್ಧಿಮಂಥನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಈ ಮುಂದಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಹ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರವರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣದಲ್ಲಿ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುವವೆಂದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ) ಅಥವಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆಯೆಂದು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹುಡುಗರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ), ಪೋಷಕರ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುವುದು, ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಇತರೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು, ಜನದಟ್ಟಣೆ, ಕೆಟ್ಟ ಹವಾಮಾನ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ವೈರುಧ್ಯದ ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ, ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಒತ್ತಡವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

- ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ದೂಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಇತರೆ
- ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ, ನಾವು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ.
- ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೋಪ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ಹತಾಶೆಯನ್ನು ನಾವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಡವಳಿಕೆ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ, ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಅನವಶ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೂ ನಾವು ಅದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳಬಹುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡವಳಿಕೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂಶಗಳು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವನು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ – ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಮನೋಧರ್ಮ, ವರ್ತನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು, ದೈಹಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ನಿರಾಶಾವಾದಿ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಅಂತೆಯೇ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಳಪೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ – ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವಂತ ಬೆಂಬಲ, ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕ ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು.

ಒತ್ತಡ– ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ, ಇದು ಊಹಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಒತ್ತಡವಾಗಿದೆಯೇ, ಒತ್ತಡವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದಂತಹ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆಯೇ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ನಾವು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ನಾವು ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡುವ ರೀತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಚ್ಯವಾಗಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯುವಾಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ತುಂಬ ಜನರನ್ನು ಕೇಳಲು ಯೋಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ನಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಯಾವುದೂ ನಮ್ಮ ಪರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು. ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು:

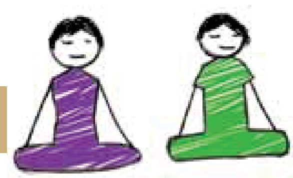
ಹಂತ 1: ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಅಳುವುದು, ಮೈದಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ದೂರದರ್ಶನ ನೋಡುವುದು, ನಿಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ನೆಚ್ಚಿನ ಹಾಡನ್ನು ಕೇಳುವುದು, ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ನೀವೆ ಹಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹಂತ 2: ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು. ಈ ಹಂತವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ನಾವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಗುಣಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಡವಾಗಿ ಬಂದರೆ, ನಾವು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಊಹಿಸುತ್ತೇವೆ. ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಎರಡನೇ ಹಂತವು ಅದನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮಗೆ ಹಣದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲ ಆಲೋಚನೆಯು ಸಾಲಕೊಡುವವನ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದು. ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟಿರುವವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಣ ಪಡೆದು ಜನ ಹೇಗೆ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಹಣ ಸಿಗುವ ಇತರ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಳಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬ್ಯಾಂಕ್. ಮೂರನೇ ಹಂತವು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಪರ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ, ಇತರ ಪರ್ಯಾಯ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಿರಬೇಕು.

ಈ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು



ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಬೇರೆಬೇರೆ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡುವುದು,
- ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು

METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಖಾಲಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯಿಂದ ತರಲು ಸಹ ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಇರುತ್ತದೆ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸಿಗುವ ಅವರು ಇಷ್ಟಪಡುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿ. ಅವರು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವರ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಕೋಣೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ತಂದರು ಮತ್ತು ಏಕೆ ಎಂದು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

ಪಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಂತೆ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರಿ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯದು ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಉದಾ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪಟ್ಟಿಗೆ, ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜಾಗ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು. ಇವುಗಳು ನೀವು ಎಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದಿರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಏನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತುಂಬಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಕೆಲವೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಮರುಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತುಂಬಲು ಇದು ಸಮಯವಾಗಿರಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು ಇದು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲು ಒತ್ತಡವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು. ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಬೇರೆ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು. ಅವರ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಹಂತ–ಹಂತದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ತರಗತಿಯನ್ನು ಸಹ ನಡೆಸಬಹುದು, ಗುಂಪನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಗಮ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ಎಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಹೇಳುವುದು. ಹಿತಕರವೇನಿಸುವ ವಸ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ ಉದಾ: ಮೇಣದಬತ್ತಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಚುಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಿಗ್ರಹವಾಗಿರಬಹುದು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವ ಒಳ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಆ ವಸ್ತುವನ್ನೇ ಸುಮ್ಮನೇ ಗಮನಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಈಗ ಆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವರು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ. ತರಗತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ತಮ್ಮ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರಿ.

- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಗುಂಪನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ 2 ವಿಭಿನ್ನ ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಬರಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಪದ್ಮಿನಿಗೆ 14 ವರ್ಷ, 9ನೇ ತರಗತಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಏಳು ಸಹೋದರಿಯರು, ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರೊಂದಿಗೆ 11 ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಅಕ್ಕನಿಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಅಕ್ಕ ತನ್ನ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಕುಟುಂಬದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಳು. ಪದ್ಮಿನಿ ಮನೆಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬಡತನದಿಂದಾಗಿ 8ನೇ ತರಗತಿ ಉತ್ತೀರ್ಣಳಾದ ನಂತರ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಕೃಷಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಈ ವರ್ಷ ಮತ್ತೆ ಪೋಷಕರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಣಿದು 9ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಶಾಲೆಯ ನಂತರ ಅವಳು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಮನೆಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಳು.

ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ಸರಳ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯಕಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವಳು. ಮುಂದೆ ಓದಿ ನೌಕರಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇದೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕಿಯನ್ನು ಅವಳ ಮಾದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ, ಅವರು ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗಲು ಮಾಡಿದ ಹೋರಾಟವು ಈಕೆ ತುಂಬ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ.

ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

ಪದ್ಮಿನಿಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು? ಪದ್ಮಿನಿಗಾಗಿ ಹಂತ-ಹಂತದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿ?

ಪದ್ಮಿನಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒತ್ತಡಗಳು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ? ಆ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಪದ್ಮಿನಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳೇನು?

ಪದ್ಮಿನಿ ಆಕೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ?

ಪದ್ಮಿನಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವಳ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಅವಳ ಸಮುದಾಯವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪಾಠ 21
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಿಕೆ

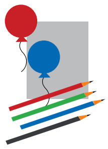
ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ಸೃಜನಶೀಲ ಚಿಂತನೆಯ ತತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಸರಿಯಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು

ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

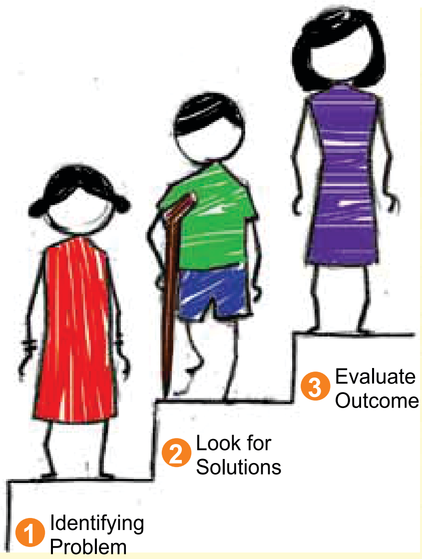
15 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, A4 ಗಾತ್ರದ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಲು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನ.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ



'ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂಬ ಪದವು ಯಾರೂ ಕೇಳಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ಪದವಾಗಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಾರರು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವವರು ಆದರೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ, ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ದುಃಖಕರವಾದ ಭಾಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಂದಾಗ, ನಾವು ಇತರರ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಇತರರು ಏನು ಸೂಚಿಸುವರು ಆ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕೌಶಲ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ, ತರ್ಕಬದ್ಧ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹಂತ-ಹಂತದ ಚಿಂತನೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು, ಯಾವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮೊದಲ ಹಂತವೆಂದರೆ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಾವು ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸದೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ನೀವು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ನೀವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮಾತು ಕೇಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವಿರಿ ಹಾಗೂ ನೀವು ಆ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಟಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಪಂಚದ ಭಾಗವಾಗಿ ಅವರು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮರು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಮೂರನೆಯ ಹಂತವು ವಿವಿಧ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಯಾವ ಪರಿಹಾರವು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವೆಂಬ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿದು, ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ: ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜೊತೆಗಾರರಾಗುವುದು. ಗುಂಪುಗಳು ಎರಡರ ಮಧ್ಯದ ವೃತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಅವರ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯೇ ಅವರ ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ನೆರಳಿನಂತೆ ಅವರನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಲು ಹೊರಟಿರುವವರು ಎಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅವರು ಓಡಬಹುದು, ಹಾರಬಹುದು, ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು, ಜಿಗಿಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ಏನು ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಮಾಡಲಿ, ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರುವವರು ಮುಂದೆ ನಿಂತಿರುವವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕಳಿಸಿ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದು. ಕೆಲವು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಜೊತೆಗಾರರಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅಂತಹವರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿ. 3–4 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಹೇಳುವುದು.

ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದವರಿಗೆ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನವರು ಮುಂದಿನವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಅವರು ಅದೇ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ 3–4 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು

- ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನನಿಸಿತು?
- ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದರ ಸುತ್ತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆಯೇ?
- ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದೇ?
- ನಮಗೆ ಏಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ?
- ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

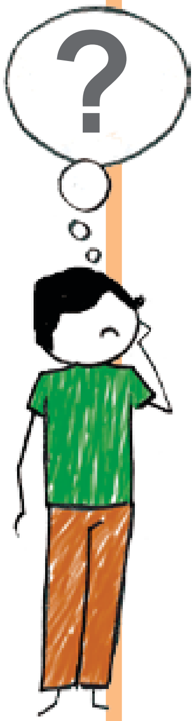
ಆಯೋಜಕರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ಆನಂದಿಸಿದರು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿರುವರು. ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅವರು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಅವರ ಮನೋಭಾವವು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ.

ಆಯೋಜಕರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮವಾದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಒತ್ತಡವು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು, ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ವರ್ತನೆಯು ಹೇಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಂಪಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅವಕಾಶಗಳಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ; ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯಕರು

1. ಪ್ರತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿರಿ, ಇದು ಒಂದು ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು
2. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
3. ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ವಿಷಯಗಳು ತಕ್ಷಣವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಪರಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋದರೆ, ನಂತರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನಂಬಿರಿ
4. ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ
5. ಯಾವಾಗಲೂ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ನೋಡುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
6. ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊಳೆಯುವ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಗಣನೆಗೆ ಬೇಡ ಅಥವಾ ಅದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಯೋಚಿಸಿ.



ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕರು

1. ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸಿ
2. ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಉದಾ: ಸರ್ಕಾರದ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೀತಿಗಳು ಅಥವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣದ ಲೇವಾದೇವಿಯರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಡ್ಡಿಗೆ ಸಾಲ ಪಡೆಯುವುದು.
3. ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಮತ್ತು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು
4. ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಠಿಣ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು. ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
5. ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ನೈತಿಕವಾಗಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ತೀವ್ರ ವಿಚಾರಹೀನ ನೀತಿಯನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರದ ಹಂತ ಹಂತದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಕಾಗದವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಹಿಂದೆ ಎದುರಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಚೀಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಯಾವುದೇ 5 ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಚೀಟಿ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಚೀಟಿನಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಓದಲು ಹೇಳಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಗುಂಪು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ರೀತಿ ಇರಬೇಕಾಗಿದೆ

- ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು,
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿಮಂಥನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಅವರು ಯೋಚಿಸುವ ಒಂದು ತರ್ಕಬದ್ಧ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಹೇಳುವುದು

ಗುಂಪಿನ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಸಹ ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಗುಂಪು, ವಾಸ್ತವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ ಹಾಗೂ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು ನೀಡಿದಂತಹ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಮತ್ತು "ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕಾರರು" ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಆಯೋಜಕರು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪರಿಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ಇಡೀ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿತ್ತು?
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಂದಿ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಿರಿ?
- ನೀವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಬಹುದೇ?
- ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು?
- ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.

ಕಲಿಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ

- ಸರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ತಿಳಿಸಿ. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರೆಬೇರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದು ಕಾಣುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಆನಂತರ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯು, ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ.
- ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಹಾಯಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರೋಧಕರ ಮೇಲೆ ಆಯೋಜಕರು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಕೊಡುವುದು. ನೀವು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಬಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರು ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಮಾತಾಡುವುದು. ಇದು ಪ್ರತಿರೋಧಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಮಯ.
- ಜನರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲು ಸೌರಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅದೇ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸೃಜನಶೀಲ ವಿಧಾನಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಜನರು ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸಿರುವರು ಮತ್ತು ಅವರ ವರ್ತಮಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪಿರಿಪಿರಿ ಮಾಡುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಮತ್ತು ಆಯೋಜಕರು ಇತರ ಕೆಲವು ಚಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅನ್ವಯಿಕೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು.

ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾಥಿಗಳ ನಡುವೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿ ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಚರ್ಚೆಗೆ ತರುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು.

ರಾಜೀವ್‌ಗೆ 17 ವರ್ಷ, ಮತ್ತು 9ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವರು ಉದಯಪುರದ ಝಡೋಲ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ ಖೇದರ್ ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿ. ಅವನಿಗೆ ಮೂವರು ಸಹೋದರರು, ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕರು ಇದ್ದಾರೆ. ಅವನು ಆಟವಾಡಲು, ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು, ಅವನು ಸಮುದಾಯದ ವಿದ್ಯಾವಂತ ಜನರ ಬಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕೃಷಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಕೃಷಿ ಕೂಲಿಯಾಗಿ ಅವನ ಸಂಪಾದನೆಯನ್ನು ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

ಅವನು ಕಲಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕಾರಣ ಅವನು ಶಿಕ್ಷಕನಾಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಅವನು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ

ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮುದಾಯವು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ಸಮುದಾಯವು ಬಹುತೇಕ ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ಜನರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಂತರ್ಜಾತಿ ವಿವಾಹಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಬಲವಾದ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ತಮ್ಮ ಜಾತಿಯ ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆದು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೂಢಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಸಹೋದರಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡನು. ಆಕೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜೀವ್ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ನಿಲ್ಲಲು ಬಯಸುವನು.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

ನೀವು ರಾಜೀವ್ನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ?

ರಾಜೀವ್ ಸಮುದಾಯದ ಯುವಕರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪರಿಹಾರಗಳು ಯಾವುವು?

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಿ.
ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಚರ್ಚೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ,

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 22

ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಿಕೆ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ 'ಸಂಘರ್ಷ' ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
- ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಸೃಜನಶೀಲ ಮತ್ತು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 100 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

35 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	25 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರು ವಸ್ತುಗಳು.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸಂಘರ್ಷಗಳು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಆಂತರಿಕವಾಗಿರಬಹುದು ಅಂದರೆ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಆಂತರಿಕ ಘರ್ಷಣೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಜೀವನವು ಕೊಡುವ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅವರೊಳಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಘರ್ಷವಾಗಿದೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸಂಘರ್ಷವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ, ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ, ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲ ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷವೆಂದರೆ ಅದು ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷ.

ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿದೆ:

ಮೊದಲ ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷವೆಂದರೆ ನೀವು ಎರಡು ಆಯ್ಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಆ ಎರಡೂ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಸ್ನೇಹಿತನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಇವು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾದ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ವಿಷಯಗಳೂ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗುವುದು ಅಥವಾ ದಾದಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಸೇರುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ಸಂಘರ್ಷವೆಂದರೆ ನೀವು ಎರಡು ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ವಿಷಯಗಳ ನಡುವೆ ಆರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದಿನಗೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಊಟವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗುರಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕಾಣುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂರನೇ ವಿಧದ ಸಂಘರ್ಷವು ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಅಂದರೆ ನೀವು ಒಂದೇ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ,

ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ನೀವು ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನೀವು ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, ನೀವು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಅವಳಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರವೇಶಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಓದಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಇದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಮನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಇವು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವು ನಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂವಹನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡಿದಾಗ, ನಾವು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ನಾವು ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆಯ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅವಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಯಿಸಿದ್ದಾಳೆ ಆದರೆ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಅವಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆಂತರಿಕ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಾಗ, ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಐದು ಸಲಹೆಗಳು ಸಹಾಯ ಆಗಬಹುದು:

ಯಾವಾಗಲೂ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾ: ನೀವು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ ಎಂಬುದನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ತಕ್ಷಣದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ.

ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲಾ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಿರಿ.

ವಿಭಿನ್ನ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿರಿ. ನಾವು ಧನಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಿಂತ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸಿದ್ಧವಿರುವುದು. ಎಚ್ಚರ!

ಘರ್ಷಣೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ನೋಡಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಈ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಬಾಹ್ಯ ಘರ್ಷಣೆಗಳು, ನೀವು ಹೊರಗಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರಂತಹ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂಘರ್ಷ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಡುವಿನ ಸಂಘರ್ಷ, ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋಮು ಗಲಭೆಗಳು, ಎರಡು ಜಾತಿಗಳ ಜನರ ನಡುವೆ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಅಥವಾ ದೇಶಗಳ ನಡುವಿನ ಯುದ್ಧ. ಇವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಆಯೋಜಕರು ಬಾಹ್ಯ ಸಂಘರ್ಷಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಸಂಘರ್ಷದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಗಳು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು,
- ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

METHOD

ವಿಧಾನ

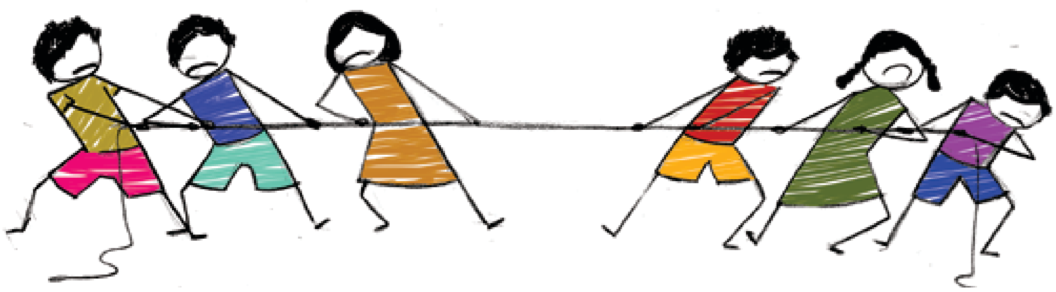
ಆಯೋಜಕರು 4–5 ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೂ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎದುರಿಸಿದ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಘರ್ಷಣೆಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಗುಂಪಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಂಥನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳುವುದು.

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ 5–7 ನಿಮಿಷಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಹೇಳುವುದು, ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರು ಕಥೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ತಯಾರಿ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ಸಿದ್ಧವಾದ ನಂತರ, ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸುವುದು. ಗುಂಪು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇತರ ಗುಂಪುಗಳು ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವುದು.

ಆಯೋಜಕರು ನಂತರ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ಗುಂಪುಗಳು ಕಥೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತೇ?
- ನೀವು ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು ಯಾವುವು?
- ನೀವು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?
- ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ನಡುವೆ ಮೌಖಿಕ ಮತ್ತು ಅಮೌಖಿಕ ಸಂವಹನ ಹೇಗಿತ್ತು
- ಎಲ್ಲಾ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ ಅಥವಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕವೇ?
- ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಬಳಸಿದ ತಂತ್ರಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ ಅಥವಾ ನಿಷ್ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ?



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಸಂಘರ್ಷದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತಂದಿತ್ತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸಂಘರ್ಷದ ಬಗ್ಗೆ ನೈಜ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಕೇಳಿ. ಇದು ಅವರ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಂದೆ ಓದಲು ಬಯಸಿದ್ದರು ಆದರೆ ಅವರ ಪೋಷಕರು ಇತರ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಓದನ್ನು ಕೈಬಿಡುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಸಂಘರ್ಷವು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಎಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಸಂಘರ್ಷವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು.

ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತ ಮಾತುಕತೆಗಳು ಘಟನೆಗಳ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟವು ಸಂಘರ್ಷಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಲು ಅದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಲಿಂಗ ಸಮಾನತೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಜನರು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಅಥವಾ ನಾವು ಹೇಗೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಲು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಅವಳ ಪರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಂಡರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಈ ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದಾಗಿ ಅವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗುತ್ತವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ. ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ.

ಕೋಮು ಗಲಭೆಗಳಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಘರ್ಷದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಈ ಅಂತರ-ಗುಂಪು ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಬುದ್ಧಿಮಂಥನ ನಡೆಸುವುದು. ಇತರ ಗುಂಪಿನಿಂದ ನೋವು ಅಥವಾ ಅಗೌರವ ಅಥವಾ ಅನ್ಯಾಯದ ಭಾವನೆಯಂತಹ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಕ್ರಿಯೆಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆಯು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಆನಂದಕೂಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದೆವು, ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಸ್ನೇಹಿತರು ತುಂಬಾ ತಡವಾಗಿ ಬಂದರು. ಈಗ ನಾವು ಅವರ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ಣಯಿಸುವೆವು ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಉದ್ದೇಶಪೂರಕವಾಗಿ ತಡವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ, ನಾವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಡವಾಗಿ ಬರಲು ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವಿದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಅವರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆನಂದಕೂಟವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಘರ್ಷ ಪರಿಹಾರ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು

M E T H O D

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಜೋಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಪರಸ್ಪರ ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಈಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಪರಸ್ಪರ ತಳ್ಳಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ನಡುವೆ ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟದ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಮೊದಲು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹಾಗೂ 2 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಿ.

ನಂತರ ಅವರು ಕಳೆದ 2 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರರ ಜಾಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಹೇಳುವುದು. ಅವರು ಹಗ್ಗಜಗ್ಗಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಮಾತನಾಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ವರೂಪದ ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸುದ್ದಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವಿವಿಧ ಸುದ್ದಿ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಓದುವುದು:

ಮೇಲ್ಜಾತಿಯ ಐದು ಹುಡುಗರು ಕೆಳ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ 45 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಎಸಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ಬಂಧಿಸಿದರು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಅವರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದು ಅದು ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹವಲ್ಲ. ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಈ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಇಬ್ಬರು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಹೊಲಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಒತ್ತುವರಿ ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಖಾಲಿ ಜಾಗವನ್ನು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಇದ್ದರಿಂದ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಿದ್ದವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಹರಡುತಿತ್ತು ಮತ್ತು ದುರ್ವಾಸನ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಎಸೆಯದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕೈಜೋಡಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಗ್ರಾಮದಿಂದ ದೂರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕಸ ಎಸೆಯುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳ ಕುರಿತು ಗ್ರಾಮಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಚರ್ಚೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾತುಕತೆಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಜನರು ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ ಘಟಕದ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಊರಿನವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ ಘಟಕವನ್ನು ಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಪ್ರೀತಿಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದ ದಂಪತಿಯನ್ನು ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಿಸಲು ಪಂಚಾಯತ್ ನಿರ್ಧರಿಸಿತು. ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಗ್ರಾಮಸ್ಥರು ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವಂತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿತು.

ಈ ಸುದ್ದಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಪರಿಹಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ನಡೆಸಿದ ಚರ್ಚೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವರು ಹಾಗೂ ಪರಿಹರಿಸುವ ವಿಧಾನವೇನು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಕೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅದು ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ, ಅದು ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ.

ವಿಸ್ತರಣೆ: ಮೊದಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಈಗ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲಾದ ಸಂಘರ್ಷದಲ್ಲಿ, ಕೊಟ್ಟ ನಿರ್ಣಯವು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿರುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಹಿಂಸೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳು ಗೆಲುವು–ಗೆಲುವು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಲು ರಾಜಿ ಅಥವಾ ಸೃಜನಶೀಲ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ ಉದಾ: ಕೋಪ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ.
- ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಕ್ರಿಯ ಆಲಿಸುವಿಕೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಪರಸ್ಪರರ ಧನಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸುವುದು, ವಸ್ತುನಿಷ್ಠವಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೋಡುವುದು. ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು. ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಪಕ್ಷಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ನ್ಯಾಯಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯನ್ನು ಸಹ ನಾವು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ದೇವಿಕಾ ಹತ್ತನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ, ತಂದೆ, ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಸಹೋದರಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ಉತ್ತಮ ನಗರದಿಂದ ಕಾಲೇಜು ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಳು ಮತ್ತು ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವಳು. ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರು ಅವಳನ್ನು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ದೇವಿಕಾ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರ ನಡುವೆ ನಿತ್ಯ ಜಗಳ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು.

ಚರ್ಚೆಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು
(ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

ಆಕೆ ತನ್ನ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಇಚ್ಛೆಗೆ ಒಪ್ಪಿ ಮುಂದೆ ಓದಬಾರದೇ?

ಈ ಸಂಘರ್ಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ದೇವಿಕಾ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಮನವೊಲಿಸಬಹುದು?

•ಈ ಸಂಘರ್ಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ನೀವು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ಪಾಠ 23

ಬೆದರಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದು

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುರುತಿಸಲು ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಬೆದರಿಕೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಸಂಭವನೀಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಸವಾಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 75 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2 ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಕಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ಆಯೋಜಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- **ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು,**
- **ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು**
- **ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.**

METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ತರಬೇತಿ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ದೊಡ್ಡ ಚೌಕವನ್ನು ಬರೆಯುವುದು. ಚೌಕದ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಗುರಿಯನ್ನು ಬರೆಯುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು 4–5 ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಗುರಿ ಬರಿದಿರುವ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಆಟವನ್ನು 2 ಘಟ್ಟಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ:

ಘಟ್ಟ 1– ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಸರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ. ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಮತ್ತು ಸದಸ್ಯರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಅವರು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಗುರಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಅಂತಿಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಮುಂದಿನ ಘಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಘಟ್ಟ 2– ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಮತ್ತೆ ಚೌಕವನ್ನು ದಾಟುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಕರು ಕೆಲವು ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಕಲ್ಲುಗಳು ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯೆಮಧ್ಯೆ ಇರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಇದು ಸದಸ್ಯರು ಇತರ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅಡೆತಡೆಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುಹುದು. ಅವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಹೇಳಿ ಪುನಃ ಬರಲು ಹೇಳುವುದು. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ತಂಡದ ಸದಸ್ಯರು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಅಡೆತಡೆಗಳಿಗೆ ಪುಸ್ತಕಪೆನ್ನುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಡೆ ಇಡಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುಹುದು.

ಘಟ್ಟ 3 – ಮೂರನೇ ಘಟ್ಟವು ಘಟ್ಟ 2 ಕ್ಕೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಗುಂಪು ಯಾವುದೇ ಮೌಖಿಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂಕೇತಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾ. ಚಪ್ಪಾಳೆ ಅಥವಾ ಡಬಲ್ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಅಥವಾ ಗಂಟೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಉಳಿದ ಸದಸ್ಯರು ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು. ಈಗ, ಇತರ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಸಿಗ್ನಲ್ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅಂಥವರನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಸ್ಯರು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಗುಂಪನ್ನು ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ವಿಮರ್ಶೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

- ನೀವು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ಆಯೋಜಕರು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಅನುಭವ ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ?
- ಆ ಚೌಕವು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನದಂತೆ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಚೌಕದ ನಡುವಿನ ಸಾಮ್ಯತೆಗಳೇನು?

ಕಲಿಕೆಯ ಎಳೆಗಳು

ಚೌಕವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಂತಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನೀವು ಕುರುಡಾಗಿ ಸುತ್ತಾಡಿದಾಗ, ಬೆದರಿಕೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು ಆದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು

ಗುಂಪು ಅವರು ಎದುರಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಬೆದರಿಕೆ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕೇಳಿರಿ ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಆಯೋಜಕರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ:

- ಚುಡಾಯಿಸುವಿಕೆ
- ರಾತ್ರಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ
- ಸ್ನೇಹಿತ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ನಿಂದನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು

ಗುಂಪು ವಿವಿಧ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಆಯೋಜಕರು ಆ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅವರು ಆಟದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಆತಂಕ, ಭಯ ಇತ್ಯಾದಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಹಾಗು ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಯೋಜಕರು ವಿವರಿಸಿರಿ. ಅವರು ಒಂದಾಗದೆ ಬಲಿಪಶುವಿನ ಪಾತ್ರದ ರೀತಿ ಬದುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಯೋಚಿಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ವಿಧಿಯೆನ್ನುವ ಬದಲಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ವಿವಿಧ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ಹೊಸ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಿದ್ಧರಾಗುವಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

- ಈಗಾಗಲೇ ಅಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು,
- ಹೊಸ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಓದುವುದು,
- ನೀವು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಬಾರದು,
- ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಿ,
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ನಂಬಿರಿ.

ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇತರ ಹಲವಾರು ತಂತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಯೋಜಕರು ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು.

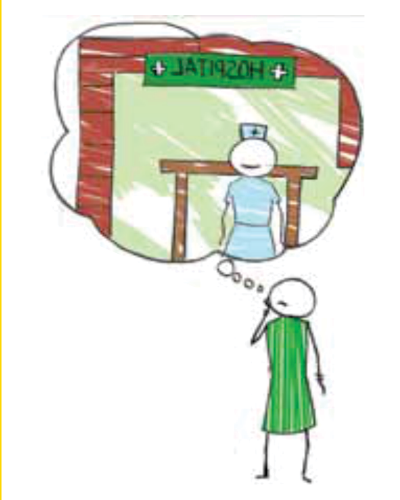
ಚಟುವಟಿಕೆ 2:

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿದಾಗ ಅವರು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಆ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಜಯಿಸಬಹುದಾದ ಸವಾಲುಗಳಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ವೀಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು 4–5 ಸದಸ್ಯರ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ನಂತರ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿಗೆ ಓದಿರಿ



ರೀನಾ ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕಳಾಗಿದ್ದಳು. ಕಾಲೇಜೊಂದರಲ್ಲಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಉದಯಪುರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಹಿಂದೆ ಉದಯಪುರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದಳು ಅವೆಲ್ಲವೂ ಚಿಕ್ಕ ಭೇಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಈ ಬಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಲ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಅವಳು ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ನಗರದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಹೆತ್ತವರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಹೊರಟಿದ್ದಳು ಅವಳ ತಂದೆಗೆ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತುರ್ತು ಕೆಲಸಗಳಿತ್ತು ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ನೆರೆಹೊರೆಯವ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಾತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದರು, ಅವಳಿಗೆ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ಸಿಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಅವಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಅವಳು ತುಂಬಾ ಉತ್ಸುಕಳಾಗಿದ್ದಳು ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು

ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟು ಹೊಸ ನಗರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವವರೆಗೆ ರೀನಾ ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಅವಳು ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಅವಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೇಳುವುದು

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಅವರ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಮರುಹೊಂದಿಸಿ ಹೊಸ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಅವಳು ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಹಾಗೂ ಎದುರಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಎದುರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಅವಳಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಬೆದರಿಕೆಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಬೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡಲು ಕೇಳಿರಿ.

ಹೊಸದಾಗಿ ತೆರಳುವ ಜನರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿವಿಧ ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ

- ಒಂಟಿತನ ಅಥವಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ – ಅವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಪರಿಚಯವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳದ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತಾದೆ ಆಗ ಮನೆಯ ನೆನಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಎಂದು ಅವರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವುದು ಇದು ಕೂಡ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.
- ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕಿರುಕುಳ – ದುರುಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀತಿ–ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನೀವು ಪ್ರಮುಖ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಪಾಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೂರು ಕೊಡಲು ಪೋಲಿಸ್‌ರ ಸಂಖ್ಯೆ, ಹತ್ತಿರದ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ, ನಗರದ ಕೆಲವು ಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಇದ್ದರಿಂದ ನೀವು ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ನೋಡಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

- ಭಾಷೆಯ ತಡೆ – ಜನರು ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ, ಅವರು ಎದುರಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ತಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಷೆ. ಸ್ಥಳೀಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾನಾಡುತ ನೀವು ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಸಂವಹನವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವು ನಿಘಂಟನ್ನು ಖರೀದಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲ ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನ 4–5 ಹೊಸ ಪದಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಶಬ್ದಕೋಶವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂಟಿತನ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಸಹವಾಸದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಯುವಕರು ಮದ್ಯಪಾನ, ಡ್ರಗ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಂತಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀರಬಹುದಾದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ನಗರದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಇದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಹಾಯಾಗಿರಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯವನ್ನು ನೀವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿರ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಸ್ಥಳದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ – ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾರಿಗೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಮಾತನಾಡುವ ಭಾಷೆ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಊರು ಸುತ್ತಿ ಹೊಸ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ ಆದರೆ ಸುತ್ತುವ ಸಮಯ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲಿ. ಹೊಸ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರನ್ನು ನಂಬಿ ಆದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮರುಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಮೂರ್ಖರಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಂಬುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಆದರೆ ಯಾರನ್ನೂ ಕುರುಡಾಗಿ ನಂಬಬೇಡಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪನ್ನು ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಆದರೆ ಅವರ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿರುವಾಗ. ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರು ಹೊಸ ನಗರಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಾರಿ ಮರೆತಂತೆ ಇದು ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಅನುಭವಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಕಾರ್ಯ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು, ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ನಗರಕ್ಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಗೆ ನೆಲೆಸಿದರು, ಅವರು ಎದುರಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಸವಾಲುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬಂದಾಗ ಅವನು ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ಕೇಳಬಹುದು.

ಚರ್ಚೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)